



*E-book
Sobre
Emagrecimento*

Introdução

Antes de começarmos a falar sobre emagrecimento, é preciso ter em mente que o processo de perda de peso não depende apenas da alimentação ou da prática de uma atividade física de forma isolada, mas sim de vários fatores que devem influir diretamente na mudança de hábitos. Nesse sentido, se você quer emagrecer, o primeiro passo deve ser estar disposta/o a mudar o seu comportamento.

Para iniciar o processo de emagrecimento você terá que identificar quais são os fatores que estão interferindo negativamente na perda de peso, para então poder mudá-los. Pensando nisso, você encontrará nesse e-book quais são esses aspectos e o que você pode fazer para agilizar o emagrecimento de forma saudável e definitiva.

São inúmeras as dicas e informações que surgem a cada dia que prometem que se ao se realizar determinada dieta você alcançará o seu objetivo, no entanto, muitas vezes os métodos que são propostos tendem a ocasionar sérios prejuízos a saúde, além da volta do peso anterior quando terminado o tratamento.

Por isso, é preciso estar atenta/o as promessas de uma dieta que irá fazer você perder peso de maneira rápida, fácil e duradoura. Apesar de serem os adjetivos mais procurados tanto por mulheres quanto por homens quando se fala em emagrecimento, nem sempre são cumpridas ou quando são, prejudicam outros aspectos da saúde.



Introdução

É comprovado que para que se tenha um processo de emagrecimento que contemple todos os aspectos acima citados, é preciso que você mude tanto alimentação quanto os demais hábitos de vida, tornando-os mais saudáveis possíveis. Não se consegue emagrecer somente com a realização das dietas da lua, da maçã, dentre outras.

Quando se adota novos hábitos de vida, a primeira mudança que se deve fazer é repensar as decisões que se toma, tais como, fazer uma atividade física no lugar de sair para um happy hour ou preferir uma salada em vez de alguma refeição mais gordurosa. São pequenas atitudes que farão com que o processo de perda de peso seja duradouro e menos sofrido do que quando se faz uma dieta de restrição extrema.

Com isso não se quer dizer que a efetividade de uma mudança de hábitos dependa apenas dos quesitos de alimentação e prática de atividade física, para a perda e manutenção do peso diversos fatores devem ser levados em consideração, que são alheios a forma com que você se alimenta ou se exercita.

É preciso levar em consideração às questões individuais que são características de cada pessoa, como a força de vontade, a capacidade de se autodisciplinar e de lidar com a ansiedade, as frustrações dentre outros aspectos que compõem a personalidade de cada um. Além disso, o compromisso consigo mesmo e com as metas e objetivos estabelecidos é de suma importância, pois é a partir deles que você poderá se motivar e avaliar os seus avanços.

Introdução

Saber lidar com todos os fatores acima citados irá interferir diretamente no êxito ou fracasso na perda de peso. Por quê? Ao saber manter um equilíbrio, você irá evitar se sabotar como buscar no sorvete uma saída quando se sentir frustrada/o ou abandonar tudo o que você conseguiu até então por causa de algo que não saiu como você tinha planejado.

Dessa forma, é preciso saber identificar quais os seus pontos fracos, aqueles que podem interferir no seu processo de perda de peso e que o impedem de atingir os seus objetivos, para então buscar ferramentas e/ou estratégias para combatê-los e conseguir emagrecer da melhor forma possível.

Como citamos anteriormente, muitas vezes adotar medidas que prometem resultados rápidos só provocam o aumento e/ou surgimento de problemas tanto relacionados ao corpo, como a mente, como a frustração e a ansiedade. Antes de qualquer coisa é importante adotar novos hábitos que façam com que você se sinta bem, visto que o seu bem estar deve ser superior a qualquer tipo de restrição.

É preciso ter em mente que o processo de perda de peso demanda tempo e esforço, mas que no final valerá a pena cada momento, pois você terá alcançado o seu objetivo. Nesse e-book você irá encontrar diversas dicas e informações para fazer com que o seu emagrecimento seja duradouro não tão sofrido. Confira:

Preciso
emagrecer...
e agora?

Preciso emagrecer... e agora?

Se você percebe que está acima do peso, que as suas roupas não estão cabendo ou ficando como você gostaria, chegou o momento de iniciar um processo de emagrecimento. No entanto, chegar a conclusão de que é preciso tomar uma decisão a respeito e começar a mudar são duas coisas que tem graus de dificuldade muito diferentes, como dizem "falar é fácil". Mas não se desespere, iremos lhe ajudar nesse momento.

Antes de qualquer coisa, como já nos referimos na introdução, é de suma importância que você tenha uma grande força de vontade, pois irá precisar dela em todo o momento. Ao colocar como meta a perda de peso você terá que repensar diversos hábitos de vida e como se posiciona diante de algumas situações, o que não será fácil, mas muito efetivo.

Caso você tenha tentado emagrecer anteriormente, deve saber que o primeiro obstáculo que encontra é em manter aquele entusiasmo tão característico nos primeiros dias da mudança de alimentação ou início da prática de alguma atividade física. Porém, com o passar do tempo o rigor que você empregava nos métodos para a perda de peso vai diminuindo gradativamente até se tomar a decisão de deixar tudo de lado.

O problema nestes casos muitas vezes não radica nos métodos utilizados, mas sim na perda da força de vontade ao perceber que você não obterá os resultados que espera do dia para a noite, e que o seu corpo precisa de um tempo para se adaptar a mudança de hábito que se está iniciando. Por isso, ao ter clareza de que tudo leva um tempo para que os resultados sejam duradouros, você se sentirá mais tranquilo/a e não colocará tanta pressão em si mesmo/a.

Preciso emagrecer... agora?

Aqui, a escolha de esportes, alimentação e produtos adequados podem influir diretamente no alcance dos objetivos. Para ter sucesso, eleja aqueles métodos com os quais você se sente mais a vontade e mais se adequam com a sua personalidade. Se a mudança de hábito for algo prazeroso para você para que não se sinta desmotivado/a posteriormente.

Outro ponto a ser destacado é a importância de ser acompanhado por profissionais capacitados tanto com relação a alimentação, quanto no que se refere a prática dos exercícios físicos e a redirecionar o seu comportamento para evitar a ansiedade por exemplo. Com isso, você terá maior apoio para perder peso de forma saudável.

Além de trabalhar com os aspectos psicológicos, a alimentação ganha destaque na perda de peso, uma vez que a mudança nos hábitos alimentares é de suma importância para que não ocorra o retrocesso no processo de emagrecimento e os quilos perdidos voltem posteriormente ou quando se comete um pequeno deslize na alimentação.

Quando a alimentação é desbalanceada, a melhor opção não é uma dieta, mas sim uma reeducação alimentar, na qual há mudança de hábito e são inseridos às refeições alimentos mais saudáveis, como frutas, vegetais, fibras, dentre outros. Tais alimentos não são impostos ou previamente estipulados, se tornam uma escolha feita por você para melhorar o seu estilo de vida.



O Que Preciso
Fazer Para
Emagrecer?

O Que Preciso Fazer Para Emagrecer?

Além de começar a monitorar a forma com que você se posiciona diante de algumas situações e toma decisões para melhorar não só a sua alimentação como o seu estilo de vida, existem algumas atitudes que devem ser tomadas. O processo de emagrecimento depende, em sua maior parte, da relação entre o consumo e a queima de calorias. Nesse sentido, é preciso gastar mais do que é consumido.

Essa é a principal razão pela qual os dois aspectos mais importante no emagrecimento baseia-se no ajuste dos hábitos alimentares e frequência com que são praticadas as atividades físicas. Ao se alimentar adequadamente, diminuindo o consumo de alimentos ricos em gorduras e aumentando o gasto de calorias por meio de atividades físicas a perda de gordura será mais rápida e eficaz, pois tais hábitos serão parte da sua vida e não impostas.

É válido destacar que para que isso ocorra às mudanças devem ser inseridas no seu cotidiano gradativamente, realizando pequenas mudanças no cardápio e o variando com mais frequência. Assim, a mudança não será brusca e você não sentirá a necessidade de quebra-la frequentemente por sentir vontade de comer algo mais calórico ou voltar a sua antiga forma de se alimentar.

Para que você possa emagrecer de maneira saudável é preciso seguir algumas dicas, confira as informações que selecionamos para você:





Consuma alimentos que auxiliam na queima de gordura

Alguns alimentos possuem propriedades que contribuem para acelerar o metabolismo e estimulam a queima de gordura. Quando utilizados em meio a uma alimentação saudável esses alimentos podem ser ainda mais eficazes, dentre eles podemos citar o chá de hibisco, lichia, a farinha de amora, dentre outros.



Invista em alimentos que desincham

Os alimentos que são ricos em ômega 3 podem auxiliar no processo de emagrecimento, pois tem ação anti-inflamatória. Esse tipo de ação é muito benéfica para quem pratica atividades físicas, pois melhora as dores musculares causadas pelos exercícios. Dentre tais alimentos encontram-se os peixes como salmão, atum, sardinha, arenque e cavala, e as sementes como linhaça e castanhas.



Aumente a sensação de saciedade

Com o aumento da sensação de saciedade a vontade de comer fora do horário ou consumir algum alimento mais gorduroso irá diminuir consideravelmente, o que ajuda você a emagrecer. Nesse sentido, pode-se investir em alimentos ricos em fibras, pois proporcionam a sensação de saciedade por mais tempo. Você poderá encontrar fontes de fibras em frutas, cereais como centeio, aveia e cevada, também em leguminosas como grão de bico, ervilha e verduras e legumes.



Consuma alimentos que aceleram o metabolismo

Os alimentos que aceleram o metabolismo são conhecidos como termogênicos, eles atuam de duas formas, tanto no estímulo a queima de calorias como na aceleração do metabolismo. Além disso, eles proporcionam mais energia e disposição para a realização e atividades físicas. Os principais termogênicos são: pimenta, chá verde, canela, gengibre e café. Existem suplementos alimentares que tem ação termogênica que podem auxiliar no emagrecimento.



Faça lanches entre as refeições

Passar longos períodos de tempo sem se alimentar é um dos principais erros cometidos por quem deseja emagrecer, por isso, não caia nesse erro e faça três refeições principais, ou seja, o café da manhã, o almoço e o jantar e três lanches entre elas, a primeira no período da manhã, a segunda durante a tarde e a terceira após o jantar. Ao fazer isso, você manterá o seu metabolismo funcionando durante todo o dia, se sentirá saciado/a, diminuirá a vontade de comer algo fora da hora e impedirá você de exagerar nas refeições. É importante destacar que o intervalo entre as refeições principais e os lanches deve ser de no mínimo 2 horas e os lanches devem ser compostos por alimentos saudáveis como frutas e sucos.



Invista em refeições equilibradas e variadas

Ao falarmos em alimentação saudável é preciso ter em mente o consumo de alimentos que proporcionem um equilíbrio quanto aos seus nutrientes, investir em frutas, verduras e legumes é sempre uma ótima opção para quem deseja emagrecer. É importante destacar que isso não exclui a necessidade de se consumir alimentos como carnes, cereais, leites e demais grupos alimentares.



Não caia em dietas restritivas

Este tipo de dieta provoca um grande corte na quantidade de calorias consumidas por dia, como os carboidratos, nesses casos o risco de prejudicar a própria saúde é muito grande. A perda de peso é considerada saudável quando se perde entre meio quilo e um quilo por semana. Dessa forma, evite aquelas dietas que não tem variação de alimentos, pois o seu organismo ficaria carente de nutrientes essenciais para o seu corpo, que poderia refletir na diminuição da imunidade e deixando o corpo vulnerável a doenças.



Invista e chás que auxiliam no emagrecimento

Como citamos anteriormente, alguns chás podem contribuir no processo de emagrecimento ao acelerar o metabolismo e aumentar a queima de gorduras. Alguns desses são os chás de canela e o chá preto. Ademais, tem aqueles que ainda podem evitar que aquelas gorduras indesejadas na região abdominal, como o chá de hibisco.



Pratique atividades físicas com alto nível de queima de gordura

Segundo pesquisas, o ideal é praticar no mínimo 2 horas e 30 minutos de exercícios em nível moderado por semana, para que uma pessoa seja considerada ativa. Pensando nisso, se você realizar pelo menos 1 hora de exercício físico, de preferência os aeróbicos, você terá cumprido mais do que o recomendado e conseguirá queimar mais calorias.

Dessa forma, o processo de emagrecimento será ainda mais rápido e irá aportar mais do que a simples queima de gordura, pois você poderá definir o seu corpo, fortalecer os músculos e ainda melhorar o condicionamento físico e o bem estar. Dentre as atividades aeróbicas, indicamos as caminhadas, corridas, dança, natação e HIIT.



Invista no ganho de massa magra

Algo que você precisa saber é que ganhar músculos ou aumentar a massa magra também fará com que você consiga emagrecer mais rápido. Pense dessa forma: quanto maior for a densidade dos seus músculos, mais o seu organismo terá que trabalhar para mantê-los e isso requer uma queima de calorias pois é a principal fonte de energia do organismo. Assim, não descuide do ganho de massa magra, e não precisa se preocupar se o seu peso aumentar no processo, pois não significa que você está engordando, mas sim ganhando músculos.



Evite as dietas da moda

Evite aquelas dietas que prometem um emagrecimento rápido e sem esforço aparente, como citamos anteriormente elas raramente funcionam e podem prejudicar a sua saúde, pois privam as pessoas de muitos nutrientes necessários para o corpo. A sua perda de peso não pode custar a sua saúde e bem estar, com elas você poderá perder a quantidade de massa magra conquistada pelos exercícios físicos o que irá dificultar ainda mais o processo de emagrecimento.



Evite as dietas da moda

Ao consumir sal, você está elevando o nível de sódio no corpo, que provoca o aumento do risco de desenvolver hipertensão e a retenção de líquido, sobretudo em mulheres. No que diz respeito ao açúcar, ele é o principal responsável pelo acúmulo de gordura no corpo, e localizá-se, principalmente na região abdominal, formando os famosos “pneuzinhos”. Mas como evitar esses dois vilões no processo de emagrecimento? Diminuindo o consumo de alimentos que são grandes fontes de carboidratos, uma vez que eles possuem um nível elevado de açúcar. Dentre eles, podemos citar os doces, refrigerantes e alimentos a base de farinha branca como pães e bolos.



Fique atento/a aos sinais que indicam que a sua dieta é prejudicial a sua saúde

Ao iniciar uma dieta é preciso ficar atento/a para alguns sinais do corpo que indicam algum problema na mesma, eles geralmente são decorrentes da escassez de algum tipo de nutriente que não está contemplado na sua dieta. Nesse sentido, se você perceber constipação intestinal, fraqueza, desânimo, indisposição, queda de cabelo e flacidez é hora de repensar o seu método de emagrecimento, pois você estará prejudicando a sua saúde.



Evite gordura trans

Este tipo de gordura é prejudicial não só para a perda de peso, como para a saúde, pois provoca o aumento do LDL, o colesterol ruim, ao passo em que diminui o HDL que é o colesterol bom. Além disso, ele ainda influi no aumento dos triglicerídeos que são armazenados no tecido adiposo. Logo, evite o consumo de alimentos como biscoitos e sorvetes por exemplo. Antes de comprar qualquer alimento industrializado observe no rótulo se ele possui gordura trans.



Reduza o consumo de gordura saturada

Muitas vezes, a dificuldade em emagrecer também provém do consumo em excesso deste tipo de gordura, uma vez que provoca o aumento calórico no organismo. Dessa forma, é preciso evitar o consumo de alimentos como manteigas, queijos e carnes vermelhas.



Observe o valor calórico dos alimentos

Adquirir o hábito de ler os rótulos dos alimentos industrializados pode proporcionar uma grande diferença no seu processo de emagrecimento, pois assim você terá informações da quantidade de calorias dos produtos e conseqüentemente, poderá controlar a quantidade de calorias que consome por dia. Para auxiliar nessa tarefa, é importante você saber que os carboidratos podem conter até 4 calorias por grama, assim como as proteínas, enquanto as gorduras possuem 9 calorias por grama.



Beba muita água por dia

A água é uma grande aliada para quem deseja emagrecer, dentre outras funções, ela é responsável por enviar os nutrientes que você precisa para o seu organismo. O ideal é consumir 35 ml por cada quilo de peso corporal, o que seria em média 2 litros de água. Manter-se hidratado/a também pode contribuir para a melhora do sistema digestivo e para a perda de peso.



Evite o consumo de bebidas alcoólicas

Veja bem, a sugestão é evitar e não eliminar, assim como na maioria dos outros itens, uma boa alimentação requer o equilíbrio dos alimentos que são consumidos e não a sua restrição total. Nesse sentido, quando se sugere que é preciso evitar o consumo de bebidas alcoólicas pretende-se que você não a consuma com frequência, pois elas contêm substâncias tóxicas que podem comprometer o organismo e fígado, principalmente as cervejas. Ao prejudicar o fígado, por exemplo, ela irá favorecer o processo de acúmulo de gordura no organismo, dificultando assim a sua perda de peso. Pense bem se realmente vale a pena colocar de lado os seus ganhos nesse processo em função das bebidas alcoólicas.



Reduza o consumo de calorias

Quando nos referimos a redução do consumo de calorias, ele não pode ser inferior a 1200, menos do que isso você pode passar por problemas de saúde como fraqueza, desmaios, além de ter a possibilidade de voltar a ganhar o peso que tinha perdido e até mais do que isso. Logo, não faça dietas com uma redução extrema de calorias, tente balanceá-la da melhor forma possível.



Qual o seu peso ideal?

Antes de iniciar o seu processo de emagrecimento é preciso saber em que estado de peso você se encontra, ou seja, se está com peso normal, sobrepeso, obeso, dentre outros, para então estabelecer as metas que deve atingir de forma saudável, sem prejuízo algum para a sua saúde. Mas como saber se você está ou não no seu peso ideal? Basta realizar o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) a partir do qual você poderá avaliar o seu peso. O seu cálculo é bem simples, basta você dividir o seu peso pela sua altura ao quadrado (kg/m^2).

Ao obter o resultado você terá que localizá-lo na tabela do IMC. É válido ressaltar que este índice não apresenta a proporção de gorduras ou músculos do seu corpo, apenas contribui para que você possa ter uma noção sobre o seu peso e se ele está dentro do que é considerado normal ou não.

O que achou das dicas? O processo de emagrecimento é um tema muito amplo e requer esforço e dedicação daqueles que iniciam esse caminho para obter o seu peso ideal. Além das dicas acima citadas, você ainda aprenderá sobre a forma para manter o seu peso após atingir o seu objetivo. Além disso, você ainda encontrará um super bônus, não perca! Vamos continuar aprendendo sobre o emagrecimento? Confira o próximo item.

Consegui
Emagrecer...
O Que Preciso
Fazer Para
Manter?

Consegui
Emagrecer...
O Que Preciso
Fazer Para
Manter?

Terceira dica

Não fique muito tempo sem se alimentar, se você seguiu as dicas anteriores deve ter percebido que o seu processo de emagrecimento só funcionou devido ao fato de você fazer seis refeições ao dia, tanto para manter o seu metabolismo acelerado quanto para evitar comer em excesso. Então, nada de voltar àquelas refeições aleatórias e com horários indefinidos, continue se alimentando como sempre, a reeducação alimentar tem começo, mas não fim.

Quarta dica

Tenha petiscos sempre ao alcance. Isso irá ajudar quando você sentir necessidade de comer alguma coisa ou simplesmente mastigar algo, sobretudo nos lanches entre as refeições. É importante lembrar que o ideal é que estes petiscos sejam a base de frutas, sucos, barrinhas de cereais, iogurte e biscoitos integrais, o importante é que eles não possuam grande quantidade de calorias, o que poderia prejudicar os seus avanços.

Quinta dica

Essa dica pode ser surpreendente: inclua docinhos no seu cardápio! Isso mesmo engana-se quem acredita que cortar totalmente os doces é o primeiro sinal para saber se uma dieta é ou não válida. Mas atenção! Não exagere, os docinhos devem ser consumidos em raras ocasiões e de preferência aqueles que são mais saudáveis, como as compotas. Com a reeducação alimentar, você pode comer tudo, a diferença é que você saberá o que comer, quando e quanto. Agora que você já sabe como ocorre o processo de emagrecimento, como manter o seu peso após o mesmo, chegou a hora de descobrir o que pode ser um grande aliado para a perda de peso. Confira o bônus que preparamos para você!

Bonus

Bicicleta



Uma das grandes vantagens nesse tipo de atividade é que ela proporciona a liberação de substâncias como a adrenalina e o glucagon, cuja fonte de energia é retirada da gordura no organismo. Esse tipo de processo é fundamental para aqueles que desejam emagrecer, pois durante esse período quanto maior for o consumo de gordura melhores e mais rápidos serão os resultados. A bicicleta promove ao praticante a queima de até 500 calorias em apenas 30 minutos de pedaladas.

Corrida



Durante a corrida, é possível trabalhar com grandes grupos musculares o que aumenta a capacidade do organismo em produzir hormônios que auxiliam no gasto energético e na queima de gorduras. Estima-se que em apenas 30 minutos de corrida é possível consumir cerca de 600 calorias, sempre que se mantiver uma frequência cardíaca a 80%. Além disso, segundo os seus praticantes, é um dos exercícios mais “viciantes”, pois é possível visualizar os seus avanços de maneira mais clara.

Power Jump



O power jump virou uma verdadeira febre nas academias e ganha mais adeptos a cada dia. além de promover a queima de calorias, ainda proporciona o aumento da resistência corporal e a eliminação de substâncias que causam a sensação de fadiga e cansaço. Quando praticada por cerca de 50 minutos é possível queimar até 500 calorias, além disso, é uma atividade que não causa impacto, ou seja, não provoca maiores danos nas articulações devido ao trampolim utilizado na mesma.

Dança



A dança é uma excelente opção para quem deseja emagrecer, pois trabalha com grandes grupos musculares e auxilia no aumento do condicionamento físico. É muito conhecida por proporcionar a sensação de bem estar, ao aliviar o estresse e ser um momento de descontração para aquele que a praticam. Ao praticar a dança por cerca de uma hora é possível queimar cerca de 350 calorias.

Spinning



A dança é uma excelente opção para quem deseja emagrecer, pois trabalha com grandes grupos musculares e auxilia no aumento do condicionamento físico. É muito conhecida por proporcionar a sensação de bem estar, ao aliviar o estresse e ser um momento de descontração para aquele que a praticam. Ao praticar a dança por cerca de uma hora é possível queimar cerca de 350 calorias.

Conclusão

Ao chegar ao término desse e-book você certamente percebeu que o emagrecimento engloba diversos aspectos, que vão desde a mudança dos hábitos alimentares até a sua forma de pensar e lidar com os entraves e percalços que estão presentes nessa caminhada em busca do peso ideal. Aqui, a palavra-chave para o êxito é equilíbrio, só por meio deste você conseguirá alcançar os seus objetivos.

Conclusão

Ademais, você também deve ter percebido que o primeiro passo para emagrecer é reconhecer que necessita disto para ter uma vida mais saudável e feliz. Ao estar bem consigo mesmo/a você irá se relacionar melhor com as outras pessoas e aumentar a sua autoconfiança e autoestima. Não se trata apenas de uma mudança estética, mas sim interior.

As dicas de mudança de hábitos poderão te auxiliar no processo de emagrecimento, apesar de serem inúmeras, se você inseri-las progressivamente na sua rotina, a incorporação delas em suas atitudes será mais fácil e duradoura, pois será algo que fará parte da sua personalidade e da forma com que você enfrenta o dia a dia. Esta é uma forma de se reeducar e tirar aqueles hábitos que só causavam danos a sua saúde física e mental.

Como citamos anteriormente, a reeducação alimentar não tem um fim, ela será algo que você irá levar para a sua vida toda, por isso, evite pensar que você está em uma dieta e que ela irá finalizar e você voltará aos seus antigos hábitos. Quando alcançar o seu objetivo, o que se pode fazer é manter a sua alimentação e a prática de atividade física de uma forma mais leve e sem pressões. Nesse estado, geralmente, você não encara a reeducação como um meio para se chegar a um fim, mas sim como um estilo de vida.

Escolher a atividade física é de suma importância nesse processo de emagrecimento, uma vez que você terá que gostar daquilo que faz, mais do que se preocupar com a quantidade de calorias que irá perder ao praticá-la. Diante do exposto, inicie o caminho para o peso ideal da melhor forma possível, sentindo-se a vontade com as novas decisões que você tomar.